



أسواق السلام
aswak assalam

من 16 أكتوبر إلى 4 نوفمبر 2018
Du 16 octobre au 4 novembre 2018

GRATUITÉS

Achetez + payez -

جبين 210 غ 3x
Lot de 3 tranches de fromage
Edam 210g
MIA MIA

49 DH 95

les 3 tranches

Soit l'unité
à 16,65DH

au lieu de
28,90DH

2 ACHETÉS
1 GRATUIT



سباغيتي 500 غ 3x
Lot de 3 spaghettis
500g
PANZANI

2 ACHETÉS
1 GRATUIT

27 DH 95

les 3 paquets

Soit l'unité
à 9,32DH
au lieu de
15,60DH



مشروب فواكه 250 ملل 12x
12 canettes boisson fruitée
250ml
PROUD

10 ACHETÉS
2 GRATUITS

39 DH 50

les 12 canettes

Soit l'unité
à 3,29DH
au lieu de
3,95DH



شاي 200 غ 2x
2 thés verts de chine 200g
JANIS

30%
SUR LE 2^{ÈME}

22 DH 95

les 2 paquets

Soit l'unité
à 11,48DH
au lieu de
14,95DH



Démaquillant 100% dérivé de la nature
100% مكونات مستخرجة من الطبيعة



بدون
مواد
كيميائية
ضارة



Substances chimiques nocives, optez pour des cheveux naturellement nourris et beaux.
أترك المواد الكيميائية الضارة. تحول إلى التغذية الطبيعية، والشعر الجميل.

Bonjour l'automne ! ça sent la confiture de grenade et la tarte aux pommes...

On s'y prépare avec douceur, on fait des économies et le plein de produits à petits prix.



DES GRATUITÉS À NE PAS RATER !

Achetez plus, payez moins...
grâce aux promotions que nous
avons concoctées pour vous.

- 2+1 gratuit, 3+1 gratuit, 5+1 gratuit,...
- -80%, -50%, -30%,... sur le 2ème,

Rendez-vous vite en magasin.

DÉCRYPTER UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Nabil Layachi,
expert en nutrition
vous apprend à lire les
étiquettes des aliments
et à choisir
les meilleurs produits
pour votre santé.



PAGE 12



RESTEZ EN FORME

Faites votre sport
à la maison.
Découvrez notre
nouvel arrivage
d'appareils
fitness et de
musculation.

PAGE 27

AVEC ASWAK FIDÉLITÉ.
ACCÉDEZ
À UN MONDE
DE PRIVILÈGES
TOUTE L'ANNÉE



VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Faites le plein d'avantages avec
votre carte de fidélité Aswak Assalam,
cumulez des points et
gagnez des chèques cadeaux.
Plus d'infos au stand fidélité
de votre magasin.

LES GRATUITÉS

Achetez + payez -



2
ACHETÉS
1 GRATUIT

24 DH 95
les 3 bouteilles

Soit l'unité
à 8,32DH
au lieu de
14,00DH

شامبو 200 ملل x 3
Lot de 3 shampoings
pour cheveux abimés 200ml
VATIKA



Huile
Extra-
ordinaire
GRATUIT

39 DH 95
le lot

شامبو 400 ملل
Shampooing
extraordinaire 400ml
L'OREAL



200ml
GRATUIT

46 DH 95
le lot

شامبو 600 ملل
Shampooing antipelluculaire 600ml
PANTENE



50%
SUR L'APRÈS
SHAMPOING

42 DH 95
le lot

شامبو 250 ملل
Shampooing Total Repair 250ml
GLISS



30%
SUR L'APRÈS
SHAMPOING

42 DH 95
le lot

شامبو 250 ملل
Shampooing 250ml
SUNSLK



+20%
GRATUIT

18 DH 95

Huile cheveux Cactus 200ml
VATIKA



30%
SUR LE 2^{ÈME}

43 DH 95
les 2 bouteilles

Soit l'unité
à 21,98DH
au lieu de
29,95DH

جيل للاستحمام 250 ملل x 2
Lot de 2 gels douche Fresh 250 ml
DETTOL



80%
SUR LE 2^{ÈME}

58 DH 95
les 2 tubes

Soit l'unité
à 29,48DH
au lieu de
55,90DH

Lot de 2 gommages
éclaircissants 150ml
HIMALAYA



5
ACHETÉS
1 GRATUIT

18 DH 95
les 6 savons

Soit l'unité
à 3,16DH
au lieu de
4,25DH

صابون 60 ملل x 6
Lot de 6 savons 60g
DETTOL



Pack de
8 serviettes
Good Night
GRATUIT

24 DH 95
le lot

مناديل صحية 20x
20 serviettes hygiéniques Ultra Normal
NANA



71 DH 95
le lot

Coffret
Duo parfumé apaisant
BIEN-ÊTRE



Baume
à lèvres
Babylips
GRATUIT

79 DH 95
le lot

Mousse Matte Dream
MAYBELLINE



Crayon
Colossal
KAJAL
GRATUIT

97 DH 95
le pack

Mascara Colossal
GO EXTREME
MAYBELLINE



Savon
Extra
doux
GRATUIT

71 DH 95
le lot

Huile d'argan 125ml
PLANTIL



Eau
Micellaire
200 ml
GRATUIT

49 DH 95
le lot

Soin de jour
peau normale 50ml
NIVEA

50%
SUR LE 2^{ÈME}

29 DH 95
les 2 tubes

Soit l'unité
à 14,98DH
au lieu de
20,95DH



معجون الأسنان 100 ملل x 2
Lot de 2 dentifrices Complete 7
CREST

1 ACHETÉ
1 GRATUIT

50 DH 95
les 2 paquets

Soit l'unité
à 25,48DH
au lieu de
50,95DH



Lot de 2 paquets de 25 lingettes
peau normale à mixte
NIVEA



10 ACHETÉS
4 GRATUITS

47 DH 95
le lot

Soit l'unité
à 3,42DH
au lieu de
4,80DH

شفرة الخلاقة 14x
14 rasoirs blue II plus
GILLETTE



2 ACHETÉS
1 GRATUIT

38 DH 95
les 3 brosses

Soit l'unité
à 12,99DH
au lieu de
22,50DH

فرشاة للأسنان 3x
Lot de 3 brosses à dent
Ultrathin Green Tea
ORAL-B



3 ACHETÉS
1 GRATUIT

47 DH 95
les 4 paquets

Soit l'unité
à 11,99DH
au lieu de
19,95DH

مناديل للرضع
Pack de 4 paquets
de 64 lingettes
PAMPERS



Lessive machine
1L
GRATUIT

136 DH 95
le lot

Soit le litre
à 22,83DH
au lieu de
33,95DH

سائل منظف الغسيل 5 لتر + منظف 1 لتر
Lessive machine liquide 5L
EL KEF



49 DH 95

سائل منظف الغسيل 3 لتر
Lessive machine liquide 3L
JANIS



Fairy
650ml
GRATUIT

117 DH 50
le lot

سائل منظف الغسيل 3 لتر + منظف 650 ملل
Lessive machine liquide 3L
ARIEL



Mr.
Propre
1L
GRATUIT

125 DH 95
le lot

مسحوق الغسيل 5,5 كغ + منظف 1 لتر
Lessive machine 5,5kg
ARIEL

TOMBOLA

GAGNEZ
13
Machines
à laver
A l'achat de ce produit



Lave-
vitres
475ml
GRATUIT

29 DH 95
le lot

ملين الغسيل 3 لتر +
منظف الزجاج 475 ملل
Adoucissant 3L
ECONET



Eau de
javel 1L
Maxis
GRATUIT

17 DH 95
le lot

مسحوق الغسيل 1 كغ + ماء جافيل 1 لتر
Lessive main 1kg
MAGIX



Fairy
350ml
GRATUIT

49 DH 95
le lot

مسحوق الغسيل 3 كغ + منظف 350 ملل
Lessive main 3kg
TIDE



9 DH 95
le lot

معجون للتنظيف 1 كغ
Pâte lavante citron
ou lavande 1kg
JANIS



50%
SUR LE 2^{ÈME}

16 DH 95
les 2 pots

معجون للتنظيف 1 كغ
Lot de 2 pâtes lavantes 1kg
DOUSSY

Soit l'unité
à 8,48DH
au lieu de
11,95DH

Achetez + payez -



12^{DH 95}
le lot

سائل منظف للزجاج 750ملل
Nettoyant vitres 750ml
JANIS



12 DM 95
les 2 bouteilles

**Soit l'unité
à 6,48DH
au lieu de
12,95DH**

2x سائل منظف 750 ملل
Lot de 2 nettoyeurs dégraissants 750ml
JANIS



**Soit l'unité
à 34,98DH**
**au lieu de
54,90DH**

69^{DH 95}
le lot

معطر الجو 250 ملل 2x
Lot de 2 désodorisants 250ml
AIRWICK



17 DK
95

**Soit l'unité
à 5,99DH
au lieu de
8,95DH**



75 DN 95

Balai + manche
usage extérieur
SCOTCHBRITE



29 ^{DH}₉₅
le lot

مناديل ورقية
12 rouleaux papier hygiénique
FANCY



19 DH 95



16 DH 95



110 DH 95
le lot

حفاظات للرضع
Couches bébé Jumbo
Diverses tailles
PAMPERS

GRATUITÉS

Achetez + payez



Farine fleur 2kg **GRATUIT**

45 DH 50
le lot

دقيق 5 كغ
Farine finot 5kg
AL ITKANE



83 DH 45
le lot de 3 farines

Farine fleur 5kg **GRATUIT**

دقيق كامل 5 كغ + دقيق 5 كغ
Farine finot 5kg + Farine complète 5kg
MOONY



+3kg **GRATUIT**

46 DH 95
le lot

دقيق 10 كغ
Farine de luxe 10kg
DALIA



Couscous moyen 1kg **GRATUIT**

43 DH 90
le lot

سميد 5 كغ
Semoule fine 5kg
AL ITKANE



+10% **GRATUIT**

13 DH 10
le lot

كسكس 1 كغ
Couscous 1kg
DARI



250g **GRATUIT**

16 DH 95
le lot

ارز 1 كغ
Riz long jaune 1kg
JANIS



2 **ACHETÉS** **GRATUIT**

24 DH 50
le lot

Lot de 3 chapelures 200g
JESSY'S

Soit l'unité à 8,17DH
au lieu de 13,95DH



50% **SUR LE 2^{ÈME}**

24 DH 50
le lot

Lot de 2 nouilles 300g
UDON

Soit l'unité à 12,25DH
au lieu de 17,90DH



علبة ذرة 425غ
Mais 425g
CARLE

50%
SUR LA BOÎTE DE
CHAMPIGNONS
425G

14 DH 95
le lot



6 علب تونة 80غ
Lot de 6 boîtes de thon 80g
à la sauce tomate
ISABEL

5
ACHETÉS
1 GRATUIT

42 DH 95
les 6 boîtes

Soit l'unité
à 7,16DH
au lieu de
9,50DH



علبة ذرة 340غ
Mais 340g
JANIS

9 DH 95



علب فطر 400غ
Champignons
en morceaux 400g
JANIS

10 DH 95



خل 50+20
Vinaigre 50cl + vinaigre 20cl
NATIONAL

8 DH 20
le lot



24x ضامة البينة
Lot de 24 cubes de bouillons bio
Divers parfums
DAMTI

2
ACHETÉS
1 GRATUIT

15 DH 95
les 3 paquets

Soit l'unité
à 5,32DH
au lieu de
6,70DH



Lot épices 100g : poivre
+ piment + gingembre
ONCLE SAM

Cumin
100g
GRATUIT

24 DH 20
le lot



كيتشوب 520غ + مايونيز 280غ
Ketchup 520g + mayonnaise 280g
STAR

26 DH 60
le lot



3 كيتشوب 300غ
Lot de 3 ketchups 300g
PIKAROME

2
ACHETÉS
1 GRATUIT

22 DH 95
les 3 bouteilles

Soit l'unité
à 7,65DH
au lieu de
11,95DH

LES GRATUITÉS

Achetez + payez -

30%
SUR LE 2ÈME



29 DH 95
les 2 paquets

Soit l'unité
à 14,98DH
au lieu de
19,95DH

شاي شعرة 200 غ 2x
Lot de 2 thés verts de chine
grains roulés fins
JANIS

Thé
au jasmin
200g
GRATUIT



29 DH 95
le pack

شاي 200 غ 3x
Pack de 3 thés 200g
BELLAR



2
ACHETÉS
1 GRATUIT

35 DH 65
les 3 boîtes

Soit l'unité
à 11,88DH
au lieu de
18,50DH

شاي 200 غ 3x
Lot de 3 thés verts chaâra 200g
ACHARQ

+25%
GRATUIT

16 DH 90
14

قهوة 200 غ
Café moulu 200g
ASTA TONIQUE



2
ACHETÉS
1 GRATUIT

40 DH 95
les 3 packs

Soit l'unité
à 13,65DH
au lieu de
20,50DH

قهوة 225 غ 3x
Pack de 3 cafés Moka 225g
CARRION



50%
SUR LE 2ÈME

54 DH 95
les 2 paquets

Soit le paquet
à 27,48DH
au lieu de
39,95DH

10 كبسولات
Lot de 10 capsules café caramel
+ 10 capsules café décaféiné
RENÉ



27 DH 95
23

رقائق الإفطار 375 غ
Céréales 375g
gamme variée
SMART TEAM



29 DH 95
23

رقائق الإفطار 375 غ
Céréales
Crispy Rice 375g
MR KANNY



Barre
noisettes
35g
GRATUIT

28 DH 90
le lot

رقائق الإفطار 375 غ
Muesli noix 375g
EMCO





2
1 ACHETÉS
GRATUIT

19^{DH 95}

les 3 paquets

Soit l'unité
à 6,65DH

au lieu de
9,95DH

مادلين 300 غ 3x
Lot de 3 paquets de madeleines
(12 pièces) 300g
MARY TRINI

14^{16^h}
^{DH 95}
le pack



Pack de 5 barres 150g
enrobées au chocolat
LUPPO



بسكوت 100 غ
Biscuits 100g
Diverses saveurs
AMADA

10^{11^h}
^{DH 50}



شكولاتة 100 غ 2x
Pack de 2 chocolats
Cookies & cream 100g
LINDT

50%
SUR LE 2ÈME

43^{DH 90}

les 2 tablettes

Soit l'unité
à 21,95DH
au lieu de
31,90DH



مربى 350 غ
Confiture d'abricot 350g
Fraise : **12,50dh**
STAR

10^{12^h}
^{DH 90}



مشروب بالشكولاتة 250 غ
Poudre chocolatée 250g
CHOCALO

16^{19^h}
^{DH 90}



2
1 ACHETÉS
GRATUIT

12^{DH 90}

les 3 boîtes

Soit l'unité
à 4,30DH
au lieu de
6,50DH

بودرة الكاكاو 5 sachets
Lot de 3 boîtes
AIGUEBELLE



بطاطس مقرمشة 90 غ
Chips 90g diverses saveurs
LEADER CHIPS

Chips
13g
GRATUIT

8^{9^h}
^{DH 50}
le lot



Lot de 2 préparations pour cake 500g
BETTY CROCKER

Crème
chantilly
GRATUIT

26^{28^h}
^{DH 90}
le lot

Comment bien lire les étiquettes des produits alimentaires ?

Lorsque nous faisons nos courses, nous sommes plus attirés par les couleurs, l'emballage, le prix que par la composition des produits que nous achetons.

Bien souvent, nous ne prêtons pas attention aux étiquettes parce qu'elles nous semblent compliquées à décrypter.

Petit tour d'horizon pour vous faciliter la lecture des étiquettes :

1. **Les ingrédients** : une liste de tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit (matières premières, épices,...) avec leur poids exprimé en pourcentage. Le premier ingrédient de la liste est généralement le plus présent dans le produit.
2. **Les valeurs nutritionnelles** : l'apport calorique et la teneur en différents nutriments (glucides, sucres, matières grasses, protéines, fibres, vitamines,...). Elles sont données dans un tableau pour 100g ou 100ml et parfois pour une portion.
3. **Les additifs alimentaires** : des produits ajoutés afin d'améliorer la conservation, le goût et l'aspect. Ils sont classés par catégorie et désignés par leur nom ou par leur code européen qui commence par la lettre E suivie de trois chiffres.
4. **La quantité nette** : le poids de la partie consommable du produit (par exemple le poids égoutté pour les conserves de légumes). Elle est indiquée en gramme (g) ou en litre (l) ou millilitre (ml) pour les liquides.
5. **Les conditions particulières de conservation et d'utilisation** : comme « à conserver au frais » ou « à conserver au sec » ainsi qu'un mode d'emploi peut être indiqué si l'utilisation du produit est difficile.

Nabil Layachi
Nutritionniste

Conseils pour bien choisir vos produits

- Tout d'abord, vérifiez la date de péremption. Si elle est dépassée, le produit représente un danger pour votre santé.
- Choisissez un produit dont la liste d'ingrédients est courte, car cela signifie qu'il contient peu de produits chimiques.
- Choisissez un produit fabriqué avec des ingrédients « naturels » que vous pourriez avoir chez vous (farine plutôt qu'amidon modifié, œuf plutôt que jaune ou blanc d'œuf en poudre, lait entier plutôt que lait en poudre).
- Évitez les produits avec plusieurs additifs (colorants, conservateurs, épaississants), car ils ont subi de nombreuses transformations.
- Préférez des produits sans sucre ajouté (saccharose, glucose, fructose, sirop de glucose,...).
- Préférez des produits avec du gras végétal et naturel (huile d'olive ou d'argan).
- Préférez des produits à faible valeur calorique.
- Choisissez les produits qui contiennent le plus de fibres (céréales complètes plutôt que raffinées, teneur en fruits ou en légumes élevée).
- Comparez les ingrédients et les valeurs nutritives de deux produits similaires afin de faire le bon choix (le moins sucré pour les diabétiques, avec le moins de lipides en cas de cholestérol).



8^{dh}
6 DH 95

مشروب فواكه 1لتر
Boisson cocktail de fruits 1L
FORTY



8^{dh}
DH 50

نكتار الليمون 1لتر
Nectar orange 1L
JANIS



9^{dh}
DH 95

نكتار 1لتر
Nectar pêche/cocktail/ananas 1L
JANIS



9^{dh}
7 DH 95

مشروب الليمون 1لتر
Boisson à la pulpe d'orange 1L
MARRAKECH



14^{dh}
11 DH 90

نكتار 1لتر
Nectar essentiel 1L
Divers parfums
VALENCIA



14^{dh}
12 DH 50

عصير فواكه 1لتر
Jus 100% fruits 1L
Divers parfums
MARRAKECH



5^{dh}
3 DH 95

Boisson au jus de fruits 250ml
Divers parfums
OULMES



17^{dh}
13 DH 95

مشروب طاقي 250 مل
Boisson énergétique canette 250ml
Bouteille 250ml : 14,95DH
POWER HORSE



29^{dh}
21 DH 90

شاي بارد 500 مل
Thé glacé 500 mL
Divers parfums
ARIZONA



10^{dh}
DH 20

ماء معدني 5لتر
Eau minérale 5L
SIDI HARAZEM



5^{dh}
DH 50

ماء معدني 2لتر
Eau minérale 2L
SIDI ALI



3
e1 ACHETÉS
GRATUIT

17^{dh}
DH 95

les 4 bouteilles
Soit l'unité
à 4,49DH
au lieu de
5,95DH

مشروب غازي 1لتر x4
Boissons gazeuses 1L x4
PEPSI/7UP/MIRINDA

LES GRATUITÉS

Achetez + payez -

**7 ACHETÉS
e1 GRATUIT**

**10^h
8 DH 50**
le pack

Soit l'unité à 1,07DH
au lieu de 1,50DH



Pack de 8 pots de
Mon Jus cocktail 160g
JAOUA



ياغورت 110غ 8x
Pack de 8 pots de yaourt GREC
Poire-Vanille ou Muesli 110g
JAOUA

**7 ACHETÉS
e1 GRATUIT**

**18^h
15 DH 50**
le pack

Soit l'unité à 1,94DH
au lieu de 2,45DH

**10^h
8 DH 95**



حليب أنتر
Lait UHT 1L
KIRI

**10 ACHETÉS
e2 GRATUITS**

**23^h
19 DH 95**
le pack

Soit l'unité à 1,67DH
au lieu de 1,95DH



فان 80غ 12x
Pack de 12 pots de flan
caramel ou chocolat 80g
DANETTE-DANONE



ياغورت 110غ 8x
Pack de 8 pots
Yaourt TENDRE, divers parfums
JAOUA

**6 ACHETÉS
e2 GRATUITS**

**15^h
12 DH 50**
le pack

Soit l'unité à 1,57DH
au lieu de 1,90DH



زبدة 250غ 3x
Lot de 3 boîtes de margarine 250g
LA PRAIRIE

**2 ACHETÉS
e1 GRATUIT**

**21^h
18 DH 95**
les 3 boîtes

Soit l'unité à 6,32DH
au lieu de 8,95DH



**12^h
10 DH 95**

جين 190غ
Jebli 190g
CENTRALE

**1 ACHETÉ
e1 GRATUIT**

8 DH 20
les 2 pots

Soit l'unité à 4,10DH
au lieu de 8,20DH

2x قشدة طرية
Lot de 2 crèmes fraîches
LE BERGER



موزاريلا 250ملى 2x
Lot de 2 mozzarelles 250g

**50%
SUR LE 2^{EME}**

35 DH 95
le lot

Soit l'unité à 17,98DH
au lieu de 26,80DH



10^h
7 DH 95

جين 100 غ
Fromage Edam portion 100g
GRANCOEUR



8 portions
crème
fromage
rouge
GRATUIT

39^h
36 DH 95
le pack

جين 40 قطعة
32 portions de fromage
LA VACHE QUI RIT



Pâte à
tartiner
duo
350g
GRATUIT

49 DH 95
le lot

جين 64 قطعة
64 portions de fromage
BADAOUIA



Mortadelle
Hassane
350g
GRATUIT

27 DH 95
le lot

كاشير 1 كغ + مورنديل 350 غ بالجان
Kasher nature 1kg
KOUTOUBIA



2
ACHETÉS
1 **GRATUIT**

32 DH 95
le pack

مورنديل 3x 350 غ
Pack de 3 mortadelles de dinde El Campo 350g
KOUTOUBIA

Soit l'unité
à 10,99DH
au lieu de
16,95DH



9^h
8 DH 50

جومبو الديك الرومي مدخن 100 غ
Jambon de dinde fumé 100g
KOUTOUBIA



10^h
8 DH 90

فخد الديك الرومي مدخن 100 غ
Cuisse de dinde fumée au poivre 100g
KOUTOUBIA



Roulé
surprise
80g
GRATUIT

18 DH 95
le lot

صدر الديك مدخن 80 غ x 2 + رولي 80 غ بالجان
Pack de 2 filets de dinde fumés 80g
KOUTOUBIA



11^h
8 DH 95

Fromage Maasdam ou
Gouda nature 100g



13^h
9 DH 95

Brie 100g
GRANCOEUR



6^h
4 DH 95

Fromage RICOTTA 100g
LE BERGER

LES GRATUITÉS

Achetez • payez •



Agriche 250g GRATUIT

119 DH 95

خليج أكليغ + اكريش 250غ بالجان
Khliä traditionalnel 1kg
TBER



1 ACHETÉ GRATUIT

14 DH 95 le Lot

سمن 2x
Pack de 2 smens pur 110g

Soit l'unité à 7,48DH
au lieu de 14,95DH



34th
28 DH 95

شرائح الدجاج 500غ
Filet ou steak de poulet 500g
SEARA



50% SUR LE 2^{ÈME}

33 DH 95 le lot

بازلاء خضراء 400غ 2x
Lot de 2 sachets de petit pois 400g
AL WADI

Soit l'unité à 16,98DH
au lieu de 24,50DH



19 DH 95

خليط فواكه البحر 400غ
Cocktail fruits de mer 400g
JANIS



39 DH 95

خواتم الحبار 800غ
Anneaux de calamars 800g
JANIS



39 DH 95

قمرون مقشر 800غ
Crevettes décortiquées 800g
JANIS



3 ACHETÉS GRATUIT

69 DH 95 les 4 pots

4x مثلجات
4 pots de glace 100ml
HÄAGEN-DAZS

Soit l'unité à 17,49DH
au lieu de 23,50DH



20th
16 DH 95

Soit l'unité à 17,49DH
au lieu de 23,50DH

پâte surgelée brisée ou sablée 500g
GOLDY

1090^{dh}
799 DH 00

Micro-ondes
taurus



20
Litres
700
W
Grill
2ans
Garantie

10
Tasses
650
W



+



+



2
Tranches

459^{dh}
359 DH 00

جهاز لتحضير القهوة + غلاي كهربائي
Cafetière + Bouilloire + Grill panini
ELITE

1an
Garantie

349^{dh}
299 DH 00



350
W
2ans
Garantie

خلاط كهربائي
Blender
Moulinex

249^{dh}
199 DH 00



10
Litres
1000
W
Smile
Garantie

فرن كهربائي
Mini-four électrique
DADASMART

1599^{dh}
499 DH 00

Multi-blender
SENCOR

Gobelet
pour
blender
GRATUIT



1000
W
Titanium
2ans
Garantie

99^{dh}
DH 00



1an
Garantie

Plaque de cuisson
ELITE

129^{dh}
99 DH 00



1,8
Litre
1500
W
1an
Garantie

غلاي كهربائي
Bouilloire
ELITE

Presse-agrumes
CITRUS GLASS
taurus

269^{dh}
199 DH 00



1
Litre
Bol verre
2ans
Garantie

899^{dh}
799 DH 00

Pétrin
+ balance de cuisine
ELITE

5
Litres
700
W
1an
Garantie



فرن كهربائي
Four électrique
edesa

2999^{٢٠}
2199 DH 00

Blender
GRATUIT

57 Litres
Inox
1an Garantie



لوحة الطبخ
Plaque de cuisson
FAGOR

5 Feux
Inox
60x60 cm
1an Garantie

1999^{٢٠} DH 00

Lot de 3 poêles
GRATUIT



آلة للطبخ
Cuisinière

2499^{٢٠}
1699 DH 00

4 Feux
Silver
60x60cm
1an Garantie

ROYAL



آلة للطبخ
Cuisinière
ZANUSSI

6999^{٢٠}
6799 DH 00

5 Feux
Inox
50x55cm
2ans Garantie

Pétrin
GRATUIT



آلة غسل الأواني
Lave-vaisselle
beko

3699^{٢٠}
2299 DH 00

STOCK LIMITÉ

12 Couverts
A+ Classe
Blanc
2ans Garantie



مكواة كهربائية
Fer à repasser de voyage
FIRST

129^{٢٠}
119 DH 00

1000 W
Vapeur
1an Garantie



مكواة كهربائية
Fer à repasser Adria
taurus

239^{٢٠}
179 DH 00

2000 W
2ans Garantie



319^{٢٠}
199 DH 00

1400 W
2ans Garantie

Tondeuse + sèche cheveux
taurus



129^{٢٠}
99 DH 00

sans fil
2ans Garantie

Rasoir
SENCOR



169^{٢٠}
129 DH 00

STOCK LIMITÉ

2ans Garantie

Pèse-personne
Tefal





2699TH
1999 DH 00

ثلاجة
Réfrigérateur
beko

190
Litres
Frost
blanc
A+
Classe
2ans
Garantie



3199TH
2599 DH 00

ثلاجة
Réfrigérateur
CANDY

310
Litres
Frost
blanc
A+
Classe
2ans
Garantie

**STOCK
LIMITÉ**



5999TH
4999 DH 00

ثلاجة
Réfrigérateur
beko

390
Litres
Silver
A+
Classe
2ans
Garantie

Blender
GRATUIT



6999TH
5999 DH 00

ثلاجة
Réfrigérateur
Brandt

500
Litres
A+
Classe
Inox
1an
Garantie

NOUVEAU



7999TH
7499 DH 00

ثلاجة
Réfrigérateur
ZANUSSI

540
Litres
A+
Classe
Inox
1an
Garantie

**STOCK
LIMITÉ**

Pétrin
GRATUIT



7499TH
6899 DH 00

ثلاجة
Combiné
ARTHUR MARTIN

320
Litres
A++
Classe
Inox
1an
Garantie

Four
électrique
GRATUIT



1599TH
1399 DH 00

آلة للغسيل
Machine à laver
semi-automatique
SILVERLINE



13
Kg
1an
Garantie

3999TH
2699 DH 00

آلة غسيل
Machine à laver
Electrolux



7
Kg
A+++
Classe
1000
Tours
2ans
Garantie

DESTOCKAGE

3999TH
3999 DH 00

آلة غسيل
Machine à laver
ARTHUR MARTIN



8
Kg
A+++
Classe
1400
Tours
1an
Garantie

Four
électrique
GRATUIT





سمك
Ombrinette au kg

64^{DH 95}



سمك الميرلان
Merlan colin au kg

39^{DH 95}



ملح الديك الرومي
Osso-buco de dinde au kg

17^{DH 95}



شرايح الدجاج
Filet de poulet au kg

57^{DH 95}



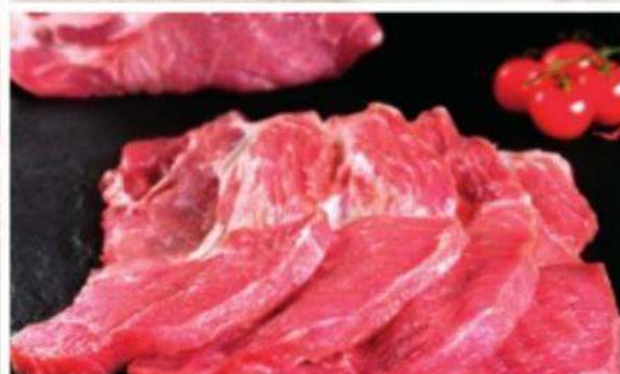
خم الديك الرومي مفروم
Viande hachée de dinde épicée au kg

32^{DH 90}



كتف الخروف
Epoule d'agneau au kg

74^{DH 95}



شرايح لحم البقر
Steak de boeuf au kg

104^{DH 95}



عندما يرفض طفلك تناول اللحوم...

ففي السنوات الأولى يحتاج الطفل إلى كمية مهمة من السعرات الحرارية من أجل نمو سليم، و تعويض الطاقة المفقودة مع الحركة و اللعب، و هاته السعرات الحرارية يجب أن تكون مقسمة بين السكريات (التي تنقسم إلى سريعة و بطيئة)، و الدهون و كذلك البروتينات النباتية و الحيوانية.

و للعلم فإنه لا يوجد غذاء كامل في الطبيعة ممكن أن نعتمد عليه لسد جميع احتياجاتنا، و لكن الأغذية تتكامل فيما بينها، فهناك أغذية طاقية و أغذية تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات و الأملاح، و أخرى تمدنا بكمية مهمة من الألياف. و هناك كذلك المتكافئات الغذائية (عندما يحتوي غذائين على نفس الكمية من أحد المكونات الغذائية) وفي هاته الحالة يمكن أن نعوض غذاءً بغذاء آخر.

عمومًا فالأطفال لا يحبون المذاق القوي والدهني للحوم، ويفضلون الأطباق التي لا لون لها كالمعجنات و الأرز، وغالبًا ما يقبلون طبق الدجاج لأن مذاقه غير محدد، و يحتوي على نسبة كافية من الحديد تساهم في تعويض النقص الحاصل من عدم تناول اللحوم. و إذا رفض الطفل تناوله فيمكن تعويضه بالسّمك أو البيض، و هنا نشير إلى أن نسبة البروتينات في 50 غرام من اللحم تعادل نفس النسبة في بيضة واحدة.

و بالتالي فالتنوع الغذائي و الإعتماد على المتكافئات يساعدنا على تغذية نقص أحد المكونات الغذائية المهمة و الضرورية للطفل.

نبيل العياشي
أخصائي التغذية

تحتوي اللحوم على كمية مهمة من البروتينات و الدهون بالإضافة إلى الحديد، و بالتالي فهي مهمة للنمو الأطفال و تقوية عضلاتهم و مدعم بنسبة لا بأس بها من الطاقة لسد احتياجاتهم اليومية.

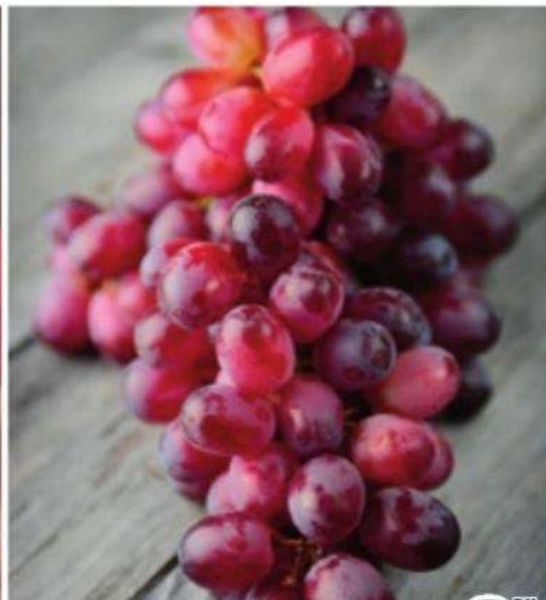
لكن يرغب بعض الأطفال فجأة، في إعتماد نظام غذائي يخلو من اللحوم، و بالطبع يثير ذلك غضب الآباء و خوفهم من أن يصاب الطفل بنقص غذائي، لأنه يفضل البطاطا أو الشوكولاتة أو غيرهما من المأكولات التي لا تحتوي على مكونات الهرم الغذائي.

هنا، ما يمكنك القيام به لتفادي نقص البروتينات عند الطفل، هو زيادة حصصه الغذائية من الجبن و الحليب و البيض و السمك و القطايع و الحبوب الكاملة. لذا يجب أن يحتوي نظامه الغذائي على العدس و السمك و التونة للحصول على الحديد، و مشتقات الحليب و الخضّر للحصول على البروتينات و الحمض الأميني.



رمان
Grenade au kg

5 DH 50



عنب
Raisin Red Globe au kg

9 DH 95



برتقال
Clémentine au kg

4 DH 95



زهرة القرنبيط
Chou-fleur au kg

4 DH 95



بطاطس
Pomme de terre blanche au kg

3 DH 95



عدس
Lentilles au kg

12 DH 95



فاصولياء بيضاء
Haricots secs blancs au kg (gros calibre)

14 DH 95



أرز أصفر
Riz jaune au kg

11 DH 95



8 ACHETÉS
2 GRATUITS

خبز كامل 10x
10 mini-pains sandwich complets

4 DH 95



8 ACHETÉS
2 GRATUITS

قراشيل 10x
10 krachelles

11 DH 95



10 ACHETÉS
2 GRATUITS

حلايات 12x
12 croissants

26 DH 95



6 ACHETÉS
2 GRATUITS

كيك 8x
8 cakes variés

12 DH 95



2 ACHETÉS
1 GRATUIT

Éclair à la pièce

8 DH 50



حلوى 6 اشخاص
Gâteau Forêt-noire 6 personnes

75 DH 95



Boisson
PROUD
25cl
GRATUIT

بيتزا فواكه البحر + مشروب 25 سل
Pizza aux fruits de mer

26 DH 95



Boisson
PROUD
25cl
GRATUIT

بانيني + مشروب 25 سل
Panini poulet

15 DH 95



Boisson
PROUD
25cl
GRATUIT

ربع دجاج مشوي + بطاطس مقلية + مشروب 25 سل
1/4 poulet + pommes frites

17 DH 95

قارورة حافظة
Bocal hermétique en verre
avec couvercle à motifs
460ml : 29,95 **19,95dh**
700ml : 34,95 **24,95dh**
960ml : 39,95 **29,95dh**
1,5L : 44,95 **34,95dh**



*3 Bocaux achetés
(1,5L + 960ml + 700ml)
= bocal 460 ml GRATUIT

3
ACHETÉS
e1 GRATUIT*



كاس 290 مليل
Mug blanc & noir
290 ml

6 DH 95 le mug
34 DH 75 les 6 mugs

Soit l'unité
à 5,80DH

6 DH 95 le pot
34 DH 75 les 6 pots

Soit l'unité
à 5,80DH

5
ACHETÉS
e1 GRATUIT
du même modèle



قارورة توابل
Pot à épice en verre
160 ml/180 ml
divers modèles

24 DH 95 **39**



كاس كبير
Broc avec couvercle 1,8L
LUMINARC

36 DH 95 **44**



6 كؤوس للشاي
6 verres à thé Rhodes 16 cl

19 DH 95 **29**

Bocal en verre 680ml
1L : 34,95 **24,95dh**
1,32L : 39,95 **29,95dh**
1,75L : 44,95 **34,95dh**



6 DH 95 **10**
كاس كبير
Verre avec paille 500ml

8 DH 95 **9**



عصرة الحوامض 300 مليل
Presse-agrumes en verre 300 ml
660 ml : 14,95 **12,95dh**



علبة حافظة
Boîte de conservation en verre 200ml
diverses couleurs

3 DH 95 **5**



99^{dh}
59 DH 95

Etagère organisateur
20x45 cm
ELEGANCE



Bol 17cm : 15,95 **8,95dh**
Mug 30ml : 14,95 **8,95dh**
Assiette 19cm : 15,95 **9,95dh**
Assiette 26cm : 19,95 **12,95dh**
existe en plusieurs motifs



84^{dh}
69 DH 95

2x صحن للفرن
Set de 2 plats à four
rectangulaire 35cm + ovale 30cm
ARCUISINE FRANCE



15^{dh}
12 DH 95

قارورة الزيت
Huilier en verre 0,5L



39^{dh}
29 DH 95

Mini panier à frites
en inox



4^{dh}
2 DH 95

Ramequin 7,5 cm



59^{dh}
39 DH 95

حافظ للحرارة
Mug thermos
diverses couleurs



139^{dh}
69 DH 95

Set couteaux 6 pièces
avec support bois



29^{dh}
19 DH 95

Coupe ananas
en inox



34^{dh}
24 DH 95

Nappe en toile cirée
140x160cm
divers motifs
MARBELLA

1699 DH 00



Vélo Orbitrac twister + 4 haltères

Roue : 1,92kg
Guidon réglable
Selle verticale
Pédales antidérapantes
Ecran : vitesse, temps, calories
fréquence cardiaque et distance.

4599 DH 00



**Tapis de course
Appareil de massage
twister + 2 haltères**

Moteur : 1,75 HP
Vitesse : jusqu'à 14 km/h
Ecran LCD (MP3.USB)
affiche les informations :
temps, distance, vitesse,
calories et fréquence cardiaque.
Programmes : 12
Inclinaison manuelle
Système antichoc : 6 coussins

1799 DH 00



Vélo de biking

Roue d'inertie de 10kg
Guidon ergonomique
Selle réglable

1899 DH 00



Vélo de biking

Roue d'inertie de 13kg
Guidon ergonomique
Selle réglable

2999 DH 00



Vélo de biking

Roue d'inertie de 20kg
Guidon ergonomique
Selle réglable

3499 DH 00



**Station de musculation
multifonctions**

50kg
Pour plus de 30 exercices
(dos, épaule, abdomen,
jambes, bras, ...)

3999^{dh}
2999^{dh}

Couette 220x240 cm GRATUIT

فراش 140x190 سنتيم
Matelas **sans ressort**
BioRest 140x190cm
160x190cm : **3599,90dh**
160x200cm : **3999,90dh**
180x200cm : **4999,90dh**



79^{dh}

Housse protège matelas 100x200x23cm
140x200x23cm : **99,90dh**
160x200x23cm : **109,90dh**



A partir de
159^{dh}

Parure polycoton imprimée
Divers motifs et tailles



2799^{dh}
2199^{dh}

Couette 220x240 cm GRATUIT

فراش 140x190 سنتيم
Matelas 140x190cm
160x190cm : **2899,90dh**
160x200cm : **3099,90dh**
180x200cm : **3999,90dh**
KINEDORSAL



49^{dh}



زربية 40x60 سنتيم
Paillason 40x60cm
40x75cm : 79,90 **69,90dh**



1399^{dh}
999^{dh}

Clic-Clac
173x70x71cm



129 DH 90

طاولة 45x45x45 سنتيم
Table 45x45x45cm



Miroir
GRATUIT

799 DH 90
599



Commode 3 tiroirs
80x38x85,5cm



Manique 20x20cm : **5,90dh** - Lot de 2 serviettes 38x38cm : **11,90dh** - Gant cuisine 18x30cm : **14,90dh** - Torchon 50x60cm : **9,90dh** - Torchon éponge 50x50cm : **10,90dh** - Sac à pain 36x40cm : **19,90dh** - Panier à pain : **19,90dh** - Galette 38x38cm : **19,90dh** - Tablier matelassé 60x74cm : **35,00dh** - Nappes diverses tailles à partir de : **59,00dh** - Lot de 2 rideaux 75x150cm : **99,90dh**



79 DH 90
le kg

فوطية بالكيلو
Serviette importée
du Portugal



A partir de
159 DH 90



Armoire à tissu imprimé 73x45x158cm
85x45x158cm : **199,90dh**
75x45x160cm : **249,90dh**



1299 DH 00
999

Miroir
GRATUIT



Armoire Star

UHD / 4K / Récepteur TNT intégré / Smart TV



43"

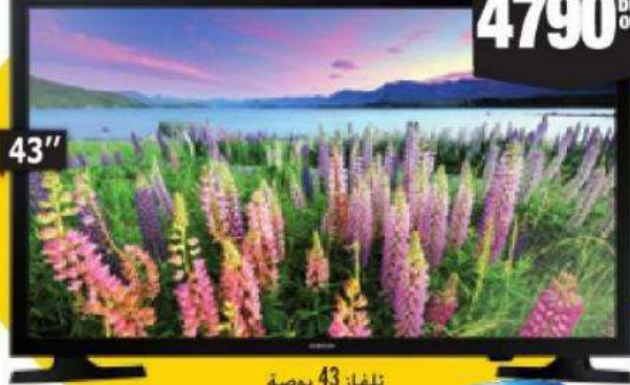
3999^{DH 00}

تلفاز 43 بوصة
LED 43" P2

3ans
Garantie

TCL

Full HD / Récepteur intégré / Smart TV



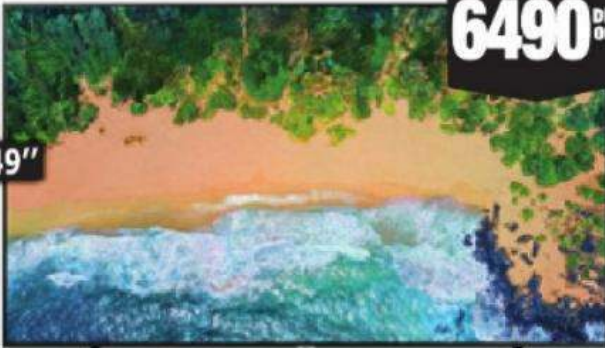
43"

4790^{DH 00}

تلفاز 43 بوصة
LED 43" J5202

SAMSUNG

UHD / Récepteur intégré / Smart TV



49"

6490^{DH 00}

تلفاز 49 بوصة
LED 49" NU7100

SAMSUNG

UHD / 4K / Récepteur TNT intégré / Smart TV



50"

4899^{DH 00}

تلفاز 50 بوصة
LED 50" P2US

3ans
Garantie

TCL

Full HD / Récepteur TNT intégré / Smart TV



55"

5190^{DH 00}

تلفاز 55 بوصة
LED 55" TKS-SM-01

KRÖHLER

UHD / 4K / Récepteur intégré / Smart TV



55"

8690^{DH 00}

تلفاز 55 بوصة
LED 55" NU7100

SAMSUNG



58"

10490^{DH 00}

UHD / 4K / HDR / Smart TV

تلفاز 58 بوصة
LED 58" NU7105

SAMSUNG



449 DH 00

هاتف ذكي

**Smartphone
L.EMENT403**

4"

Quad-Core
RAM 1Go/stockage 8Go
3G

LOGICOM



799 DH 00

هاتف ذكي

**Smartphone
B-BOT50**

5"

Quad-Core
RAM 1Go/ Stockage 8Go
4G

LOGICOM

9999 DH 00

BON DE
RÉDUCTION DE
500dh



هاتف ذكي

Galaxy Note 9

Disponible en 512Go à **12490dh**

SAMSUNG

▶ **NOUVEAU**



999 DH 00

هاتف ذكي

GALAXY J2

5"HD+Super AMOLED
Quad-Core 1.4Ghz
2G / 16G
8MP, Auto-focus

SAMSUNG



1599 DH 00

هاتف ذكي

**Smartphone
PEARL A5**

5"HD+Super AMOLED
Quad-Core 1.3Ghz
2G / 16G
16MP, Auto-focus

ACCENT



2149 DH 00

هاتف ذكي

Galaxy J6

5.6" HD+ Super AMOLED
Octo-Core 1.6Ghz
3Go / 32Go
13MP / 8MP

SAMSUNG



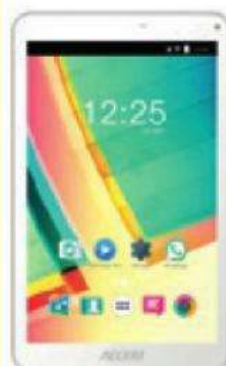
3749 DH 00

هاتف ذكي

Galaxy A6+

6" HD + Super AMOLED
Octo-Core 1.8Ghz
3Go/32Go
16MP +Flash LED
+ Auto-focus

SAMSUNG



1599 DH 00

لوحة رقمية

Tablette Fast 10

4G

10,1 IPS"
Quad-Core
Android 5.11
RAM 2Go
Stockage 16Go
8MP / WIFI

ACCENT

Produit ملئوچ

اسواق السلام
aswak assalam

PAPIER HYGIÉNIQUE
pure ouate de cellulose

**Triple couche
de douceur**



Janis



Le Meilleur au Meilleur Prix